

# 人生これから シニア情報館



シニアライフアドバイザー

松本すみ子

過日、70歳のある作家が「身辺整理で、まず年賀状を送るのをやめた」と語っていました。

世間で流行の「断捨離」では、ため込んだ不要なものを捨て、シンプルに暮らすことが推奨されます。高齢者にとってそれは「終活」の一環といえます。

しかし、いくら不要でも、年賀状には「人間関係」が隠れて

## 年賀状を書く

います。簡単に断捨離をしてもいいのでしょうか。

高齢になると、新しい友人はなかなか増えないもの。「誰と今後もお付き合いをしたいか」「記憶に残っている仲間は誰か」

「どんな人間関係を築いてきたか」など、これらは人生を振り返る際の大事な視点にもなります。年末は、年賀状書きで考え直してみてもいいかがでしょうか。

まず、今までの年賀状や友人リストを並べ、一人ずつ確認。今年も書くかどうかの基準は、「その人との記憶がよみがえるか」「心ときめくか」などで、「書いておいた方がいいかな」

はキツパリとやめます。

こうして手元に残る相手は、今まで自分の人生を彩ってきた大切な仲間たち。そう思えば、書くのが面倒などという気持ちにはならないでしょう。私の場合は正直、まだ仕事の関係で「出しておいた方がいいな」と負担に思うケースも。明らかに

誰かから気にかけてもらえないのは、人間にとって不幸なことの一つだと思います。

## 人間関係を見直す機会に

らかに書く目的が違いますね。親戚や学生時代からの友人、親しかった昔の上司や同僚などに送る場合は、相手の顔が頭に浮かび、気持ちが高まります。同じハガキでも、自然と一言、書き添えたくなります。

交流した人からも忘れられ、誰からも気にかけてもらえないのは、人間にとって不幸なことの一つだと思います。

そう考えると、年賀状書きや「おいしかったから食べて」とお歳暮などを贈ることは、思いやりの表れといえるでしょう。そんな有意義な過ごし方ができるのは、心豊かなシニアの特権でもあるのです。

